

Adressen

Ontmoetingscentrum OC De Klarinet, rolstoeltoegankelijk

Klarinet 39
3766 GH Soest
Telefoon: 035 602 31 39
email: deklarinet@swos.nl
www.swos-deklarinet.nl
maandag t/m vrijdag

Ontmoetingscentrum OC Klaarwater, rolstoeltoegankelijk

Wiardi Beckmanstraat 475
3762 GN Soest
Telefoon: 035 601 06 07 of 06 34 62
92 05
email: klaarwater@swos.nl
www.swos-klaarwater.nl
maandag t/m vrijdag

Ontmoetingscentrum OC De Drie Eiken

Dorpsplein 18
3769 VA Soesterberg
Telefoon: 0346 35 14 02
email: dedrie-eiken@swos.nl
www.swos-dedrie-eiken.nl
maandag t/m zondag

Wijk 't Hart: ruimte Postduivenhouders

Oostergracht 46
3763 LZ Soest
Informatie: telefoon 035 601 06 07
1^e en 3^e maandag van de maand

2^e en 4^e donderdag van de maand

Sporthal De Smitsweg

Smitsweg 44
3765 CT Soest

Wijk Smitsveen: ruimte Portaal

Kamperfoeliestraat 181 (ingang
achterkant)
3765 AS Soest
Informatie telefoon: 035 601 06 07

Hoog Soestdijk

Pr. Hendriklaan 5
3761 DT Soest
rolstoeltoegankelijk

Molenschot Seniorenrestaurant

Dalplein 2
3764 BP Soest
rolstoeltoegankelijk

Mariënburg

Burg. Grothestraat 80
3761 CN Soest

Sporthal de Banninghal

Banningstraat 3a
3769 AA Soesterberg

Sportboulevard De Engh

Dalweg 81
3762 BP Soest

Locatie aan de

Rademakerstraat 27A
3769 BB Soesterberg

IDEA

Willaertstraat 49
3766 CP Soest

Boulodrome

Eemweg 2c
3794 DG Soest

Voorwoord

Het nieuwe activiteitenoverzicht voor het seizoen 2018-2019 van de Stichting Welzijn Ouderen Soest ligt voor u klaar.

In de ontmoetingscentra zijn alle senioren van harte welkom. Kom eens langs om een kopje koffie te drinken en de sfeer te proeven. Met “alle senioren” bedoelen we ook echt iedereen ! Fitte senioren en minder fit; gezond of minder gezond, met veel of weinig contacten, met dementie en zonder dementie, met niet aangeboren hersenletsel of slechthoortheid of doofheid? Voor iedereen willen we er zijn, en ...zijn er activiteiten.

Voor de meeste activiteiten kunt u terecht in de ontmoetingscentra De Drie Eiken, De Klarinet en Klarwater en de wijken 't Hart, Smitsveen waar specifieke activiteiten worden georganiseerd.

De activiteiten zijn verdeeld in categorieën:

1. bewegen;
2. samen eten;
3. ontmoeten en recreatie;
4. creativiteit;
5. educatie computer;
6. educatie.

De beweegactiviteiten zijn verdeeld in niveaus: (1) bewegen (vanaf de stoel) op een rustig niveau; (2) matig actief; (3) voor senioren met conditie en uithoudingsvermogen.

U kunt op diverse plaatsen in Soest samen eten. De Buurtkamer De Klarinet is een activiteit die speciaal bedoeld is voor senioren die zo lang mogelijk willen thuis wonen en een huiskamer buitenshuis willen vinden. In OC Klarwater hebben we Koffie Extra voor het extra thuisgevoel in het Ontmoetingscentrum. In Soesterberg is er de Seniorendis.

Deze activiteiten zijn mogelijk vanwege de inzet van beroepskrachten, docenten, begeleiders en 120 vrijwilligers. Zij zetten zich hiervoor iedere week in. Op deze manier kunnen we een goede kwaliteit brengen voor een betaalbare prijs.

Hebt u belangstelling voor een activiteit? Dan kunt u informatie krijgen bij de SWOS.

Wij zijn telefonisch te bereiken op werkdagen tussen 8.30 en 13.30 uur. Telefoonnummer: 035 602 36 81. Wij sturen u een aanmeldingsformulier toe of verwijzen door naar één van de ontmoetingscentra.

Daarnaast kunt u bij de SWOS terecht voor dienstverlening aan huis, zoals maaltijden, personenalarmering of klusjes. Informatie en advies van seniorenconsulenten, ouderenadviseur of vrijwillige hulp thuis voor mantelzorgers. Voelt u zich alleen en wilt u daarover praten dan kunt u contact opnemen met de coördinator Samen tegen Eenzaamheid. Hebt u problemen met vervoer van huis naar de activiteit? Bel dan met de seniorenbus, tel: 035 601 91 90. Zie ook onze website www.swos.nl of kijk eens op onze facebook pagina Stichting-Welzijn-Ouderen-Soest.

Ik wens u veel plezierige contacten en ontspannen activiteiten toe, wij hopen dat de senioren in Soest en Soesterberg naar de Ontmoetingscentra kunnen blijven gaan en zo blijven meedoen!

Idelette Sleurink, directeur

Stichting Welzijn Ouderen Soest; Molenstraat 8c, 3764 TG Soest,
Telefoon: 035 602 36 81, E-mail : info@swos.nl Website: www.swos.nl Twitter: @SWOS1

Inschrijfvoorwaarden

Aanmelden

Als u belangstelling heeft voor een activiteit kunt u nadere informatie krijgen bij de SWOS. Wij zijn telefonisch te bereiken op werkdagen tussen 8.30 en 13.30 uur, telefoon 035 602 36 81. Wij sturen u een aanmeldingsformulier toe of verwijzen u door naar één van de ontmoetingscentra.

U schrijft in voor een cursus door een volledig ingevuld en ondertekend inschrijfformulier in te sturen of in te leveren voor 1 augustus 2017.

U geeft de SWOS toestemming tot gebruik van uw persoonsgegevens. De SWOS gaat hier zorgvuldig mee om en respecteert uw privacy.

U betaalt voor cursussen door middel van een (één)-malige machtiging voor een automatische incasso.

Bij de clubactiviteiten geeft u een doorlopende machtiging af die u zelf kan beëindigen.

Privacy

De SWOS respecteert uw privacy. Wij bewaren alleen gegevens van u die nodig zijn voor het meedoen met de cursus en/of de betaling van de cursus. Ons volledige privacyreglement is te vinden op de website van de SWOS www.swos.nl

Financiële tegemoetkoming

Heeft u alleen een AOW-inkomen en heeft u een probleem met het betalen van de cursusbijdrage? Dan kunt u gebruik maken van een tegemoetkoming van de Gemeente Soest in de kosten.

Bevestiging en inschrijving

U ontvangt van ons bij de cursussen een bevestiging van inschrijving. De SWOS houdt zich het recht voor een cursus bij onvoldoende aanmeldingen te annuleren.

Annulering en of restitutie

Annuleren kan alleen schriftelijk tot twee weken vóór aanvang van de cursus waarvoor u zich heeft aangemeld. Na de start van de cursus bent u het cursusgeld verschuldigd en is teruggave van het cursusgeld om geen enkele reden mogelijk.

Aansprakelijkheid

De SWOS en de ontmoetingscentra kunnen niet aansprakelijk worden gesteld voor schade aan personen en/of eigendommen, noch voor vermissing van persoonlijke goederen, door welke oorzaak ook ontstaan.

Vervoer

Heeft u moeite met het bereiken van een locatie, belt u dan met de seniorenbus, telefoon: 035 601 91 90.

Aanbevolen activiteiten

	START	TIJD	PRIJS €	LOCATIE	AANTAL LESSEN
Lotgenotengroep mantelzorgers voor dementie en chronisch zieken	Wo. Dementie kan deze tekst iets groter voor de leesbaarheid	10.00-12.00	27,50	OC De Klarinet	maandelijks
	Di. Chronisch zieken	14.00-16.00	27,50	OC Klarwater	maandelijks
	Do. Dementie	19.30-21.30	27,50	Molenstraat 8c	maandelijks
Vallen verleden tijd	Di. 04-10	10.30-12.00	360,00 180,00 met bijdrage van vrienden vd SWOS	Soest en Soesterberg	10
Seizoenopening OC Klarwater		14.00-16.00	3,00	OC Klarwater	1
Seizoen opening OC De Drie Eiken	Vrijdag 7 september	13.30-16.30	3,00	OC De Drie Eiken	1
Seizoenopening OC De Klarinet		14.00-16.00	3,00		1
Burendag	22 september			bij u thuis	
Wereld Alzheimerdag	Vrij. 21-9	13.30-16.30		wordt nog bekend gemaakt	1
Wandelclub	Di.	11.00	geen	OC De Klarinet vanuit de Buurtkamer.	hele jaar
	Wo.	09.00	geen	OC De Klarinet	hele jaar
	Ma./Wo.	13.30-15.30	geen	Informatie bij SWOS	hele jaar
Rollator spreekuur	1-10	10.30-11.30	geen	OC De Klarinet	1
Beweegmakelaar	Wo.Do.Vrij	Op afspraak	geen	Medisch Centrum Dalplein	
Seniorencoach	Di.Do.Vrij	Op afspraak	geen	Bij u thuis	
Beweegmakelaar aangepast sporten	Ma.Di.Do.Vrij	Op afspraak	geen	Medisch Centrum Dalplein	

Bewegen op niveau:

De beweegactiviteiten zijn op niveau ingedeeld.

- (1) Laagdrempelig, langzaam, evt. vanaf de stoel
- (2) Actief, middenniveau
- (3) Zeer actief, vraagt conditie en uithoudingsvermogen

Bewegen cursussen

	START	TIJD	PRIJS €	LOCATIE	AANTAL LESSEN
Bewegen op muziek (1)	Ma. 03-09	13.30-14.15	102,75	OC De Drie Eiken	30
	Di. 11-09	09.30-10.15	121,00	OC Klarwater	35
	Di. 11-09	10.30-11.15	121,00	OC Klarwater	35
	Di. 11-09	11.30-12.15	121,00	OC Klarwater	35
Country Line Dance (2)	Ma. 03-09	10.45-12.00	118,00	OC De Klarinet	30
	Do. 06-09	09.30-10.45	118,00	OC De Klarinet	30
	Do. 06-09	10.45-12.00	118,00	OC De Klarinet	30
Actief sporten: (GALM) – sport (3)	Wo. 27-09	20.45-21.45	160,00	Sporthal Smitsweg	35
	Vr. 07-09	09.30-10.30	160,00	Boulevard De Engh	35
	Vr. 07-09	10.45-11.45	160,00	Boulevard De Engh	35
	Vr. 07-09	12.30-13.30	160,00	Boulevard De Engh	35
	Vr. 07-09	13.45-14.45	160,00	Boulevard De Engh	35
Meer bewegen voor ouderen (1)	Ma. 10-09	13.30-14.15	121,00	OC De Klarinet	35
Pilates (1-2)	Di. 11-09	09.30-10.30	137,00	OC De Klarinet	30
	Wo. 05-09	10.00-11.00	137,00	OC De Drie Eiken	30
Pilates op en rond de stoel (1)	Di. 11-09	10.45-11.45	137,00	OC De Klarinet	30
Sport en Spel (3)	Ma. 03-09	09.30-10.30	160,00	Banninghal	35
Yoga (1-2)	Ma. 03-09	12.00-13.00	160,00	OC De Drie Eiken	35
	Di. 11-09	09.15-10.15	160,00	IDEA	35
	Di. 11-09	10.30-11.30	160,00	IDEA	35
	Di. 04-09	11.30-12.30	160,00	Rademakerstraat 27A	35
	Do. 20-09	09.00-10.00	160,00	OC Klarwater	35
	Do.20-09	10.15-11.15	160,00	OC Klarwater	35
Zumba fitness (2-3)	Di. 11-09	9.45-10.30	137,00	OC De Klarinet	30
	Di. 04-09	16.00-16.45	160,00	OC De Drie Eiken	35

Voor overleg met drukker: tekst in prijs kolom iets groter, moeilijk leesbaar

Bewegen club activiteiten

Dansen	Za. 4 ^e week vd maand	20.00-23.30	2,50 per keer	OC De Drie Eiken	sept. t/m mei
Fiets je fit (3)	Ma.	10.00	inlichtingen: 035 601 57 38	OC De Klarinet	febr.t/m okt.
	Wo.	13.00	inlichtingen: 035 601 05 04	OC De Klarinet	hele jaar
Fiets je fit (3) Gewone fiets	Di.	13.00-14.30		OC Klarwater	seizoen
E-bike fietsclub (2,3) (6 – 8 personen)	Ma.	13.00	inlichtingen 035 602 36 81	OC Klarwater	seizoen
	Wo.	13.00	inlichtingen 035 602 36 81	OC Klarwater	seizoen
Jeu de Boules (2)	Dagelijks	v.a.13.30 uur	vrij spelen	OC De Drie Eiken	seizoen
	Ma. Do.	19.00-22.00	102,00	Boulodrome inlichtingen: 035 6033690	seizoen
	Za.	13.00-17.00	2,00 per keer	Boulodrome inlichtingen: 035 6033690	seizoen
	Ma. 1 ^e en 3 ^e week vd maand	13.30-16.00	1,50 per keer	Ontmoeten in 't Hart	seizoen
Koersbal (1-2)	Ma. 03-09	14.00-16.00	28,00	OC Klarwater	seizoen
	Ma. 03-09	14.00-16.00	28,00	Hoog Soestdijk	seizoen
	Wo. 05-09	10.00-12.00	28,00	OC De Klarinet	seizoen
	Do. 06-09	13.30-16.30	28,00	OC De Drie Eiken	seizoen
	Dagelijks	10.30-11.30 14.30-15.30	geen	OC De Klarinet	hele jaar
Yalp buiten fitness	Dagelijks			Bij OC De Klarinet	hele jaar
Wandelclub Soestdijk 8 km 2 uur (3)	Ma. Wo.	13.30	inlichtingen 035 602 36 81	Via SWOS	hele jaar
Wandelclub De Klarinet 4 km 1uur (2)	Di.	11.00-12.00	geen	OC De Klarinet	hele jaar
Wandelgroep	Vrij.	10.15-11.15	Geen	OC Klarwater	hele jaar
Wii sportspelcomputer (1-2-3)	Dagelijks		geen	OC Klarwater	seizoen

Samen eten
voor drukker: kunnen de kleine letters iets groter voor de
leesbaarheid

	START	TIJD	PRIJS €	LOCATIE	
Buurtrestaurant De Klarinet	Ma. Di. Wo. Do. Vr.	12.15	lunch of warme maaltijd	OC De Klarinet	hele jaar
Senioren restaurant	Ma.	12.00-14.00	per maaltijd	Grand Café Molenschot	hele jaar
Seniorendis	Ma.	17.00	6,75	OC De Drie Eiken	wekelijks
	Wo.	17.00	6,75	OC De Drie Eiken	wekelijks
	Do.	17.00	6,75	OC De Drie Eiken	wekelijks
	Vr.	12.30	6,75	OC De Drie Eiken	wekelijks
Gezamenlijke lunch of maaltijd	Di. 2 ^e week vd maand	12.30	6,75	OC De Klarinet	maandelijks
	Wo. 2 ^e of 3 ^e week vd maand	12.30	3,50 of 6,75	OC Klarwater	maandelijks
Pannenkoeken inloop	Vr. 3 ^e of 4 ^e week vd maand	12.00-14.30	1,50 naturel 1,70 spek/kaas	OC De Klarinet	maandelijks
	Laatste za.	12.30-14.00	1,50 naturel 1,70 spek/kaas	OC De Drie Eiken	1x in 2 maanden
Lunch	Do. 2 ^e en 4 ^e week vd maand	12.00-15.00	3,00	Portaal Kamperfoeliestraat 181	seizoen
Koffie inloop	dagelijks	9.30-16.30		OC De Klarinet	hele jaar
	dagelijks	9.30-16.30		OC Klarwater	hele jaar
	dagelijks	9.30-11.30 14.00-16.30		OC De Drie Eiken	hele jaar
	zaterdag	10.00-11.30		OC De Drie Eiken	hele jaar
	zondag	14.00-17.00		OC De Drie Eiken	hele jaar
	Ma.	10.30-11.30		Hoog Soestdijk	hele jaar
Koffie Extra	Di. Wo.	10.00-11.15 15.00-16.15		OC Klarwater	hele jaar
Happy Hour	Vr. 1 ^e week vd maand	16.00-17.00		Hoog Soestdijk	maandelijks

Ontmoeten en Recreatie Clubactiviteiten

	START	TIJD	PRIJS €	LOCATIE	AANTAL LESSEN
Biljart	Dagelijks, uitgezonderd ma-mi en wo-mo	09.00-12.00 13.30-17.00	79,50	OC De Klarinet	seizoen
	Dagelijks uitgezonderd do avond	Hele dag	betalen via biljartklok	OC De Drie Eiken	seizoen
	Do. Club	19.00-22.00	28,00	OC De Drie Eiken	clubprijs
	Dagelijks uitgezonderd ma-di-do-vrij- mi	09.00-17.00	79,50 of 2,00 per keer	OC Klarwater	seizoen
	Dagelijks uitgezonderd wo ochtend	09.30-15.30	79,50	Hoog Soestdijk	seizoen
Bingo	Do. laatste vd mnd	13.30-16.00	4,50 per kaart	OC Klarwater	sept – juni
	Vr. 2 ^e vd mnd	14.00-17.00	4,50 per kaart	OC De Klarinet	seizoen
	Vr. 3 ^e vd mnd	v.a. 19.30	4,50 per kaart	OC De Drie Eiken	seizoen
Bridge	Ma. 03-09	09.30-12.00	28,00	OC Klarwater	seizoen
	Ma. 03-09	13.15-16.30	Bridge Soos Soester Sen.	OC De Klarinet Inlichtingen: 035 6016618	seizoen
	Di. 04-09	19.00-22.30	Soesterberg Bridgeclub	OC De Drie Eiken Inlichtingen: 0346 354385	seizoen
	Wo. 05-09	13.30-17.00	KBO Soos Klaverj/Bridge	OC De Klarinet Inlichtingen: 035 6021383	seizoen
	Wo. 05-09	13.30-16.30	28,00	OC De Drie Eiken	seizoen
	Do. 06-09	09.30-12.00	Dames Bridge	OC De Klarinet Inlichtingen: 035 6013610	seizoen
	Vr. 07-09	13.30-17.00	28,00	OC Klarwater	seizoen
	Zo. 2 ^e vd mnd	13.30-16.30	Soesterberg Bridgeclub	OC De Drie Eiken Inlichtingen: 0346 354385	seizoen
Buurtkamer De Klarinet	Ma. Di. Wo. Do. Vr.	09.30-16.00	1,50 / dagdeel + extra kosten	OC De Klarinet	hele jaar
CLUB 55	Di. en Zo.	15.00-18.30	52,00 + 1,00 per keer	Burg. Grothestraat 37	wekelijks
Film	Wo. Laatste wo vd mnd	14.30-16.30	28,00	Hoog Soestdijk	seizoen
Herensoos	Di. 04-09	10.00-11.30	geen	OC De Drie Eiken	seizoen
Lotgenotengroep mantelzorgers	Wo. Dementie	10.00-12.00	28,00	OC De Klarinet	maandelijks
	Di. Chronisch zieken	14.00-16.00	28,00	OC Klarwater *let op drukker, deze tekst staat niet op 1 lijn	maandelijks
	Do. Dementie	19.30-21.30	28,00	Molenstraat 8c	maandelijks
	Wo. Dementie	13.00-15.00	28,00	Molenstraat 8c	Maandelijks
Klaverjassen en Jokeren	Ma. 03-09	19.00-22.00	21,00	OC De Drie Eiken	sept./juni
	Wo. 05-09	13.30-17.00	KBO soos	OC De Klarinet	seizoen

Museumbezoek	Wo. / Zo.	10.30	15,50	SWOS	maandelijks
Ontmoeten in 't Hart	Ma. 1e en 3e	13.30-16.00	1,50 per keer	Postduivenhouders Ver. Oostergracht 46	seizoen
Ontmoeten Smitsveen	Do. 2e en 4e	12.00-15.00	1,50 per keer 3,00 met lunch	Portaal Kamperfoeliestraat 181	seizoen
Schaken	Do. 06-09	13.30-16.30	28,00	OC Klarwater	seizoen
Sjoelen	Wo. 05-09	19.30-22.00	28,00	OC De Drie Eiken	seizoen
	Do. 1 ^e wk 2018 sept??	14.30-16.00	28,00	Hoog Soestdijk	seizoen
Sociëteit 70+	Do. 06-09	14.00-17.00	28,00	OC De Klarinet	seizoen
Spellenmiddag	Do. 06-09	13.30-17.00	28,00	OC De Klarinet	seizoen
Spelletjes-soos	Di. 04-09	13.00-15.30		OC De Drie Eiken	seizoen

Creativiteit cursussen

	START	TIJD	PRIJS €	LOCATIE	AANTAL LESSEN
Aquarelleren en Tekenen	Wo. 19-09	09.30-12.00	200,00	OC Klarwater	25
	Vrij. 01-12		20,00	OC De Klarinet	3
Schilderen	Di. Hoor ik nog	09.30-11.30		OC De Drie Eiken	10
	Di. 04-10 1e vd maand	13.30-15.30 14.00-16.00	? is de open eettafel er nog?? Tijdstip op 2 tijden???	OC De Drie Eiken	10
Tekenen / schilderen	Ma. 17-09	09.30-11.30	Info bij De Klarinet	OC De Klarinet	10
	Do. 13-09	13.30-15.30	Info bij De Klarinet	OC De Klarinet	10
Schilderen met Acrylverf	Di. 18-09	13.30-15.30	170,00	OC Klarwater	24
Smartlappenkoor De Vallende Traan	Ma. 03-09	10.00-11.30	183,50	OC De Drie Eiken	32
Zangkoor Eigenwijs	Do. 20-09	10.00-11.00	140,00	OC Klarwater	32
Zangkoor De Vijverhof	Vr. 07-09	09.45-11.15	140,00	OC De Klarinet	32

Creativiteit clubactiviteiten

Brei café	Wo. 05-09	10.00-11.30	geen	OC Klarwater	seizoen
	Vr. 07-09	14.00-16.00	geen	OC Klarwater	seizoen
	Di. 04-09	10.00-11.30	geen	OC De Drie Eiken	seizoen
Handwerken	Ma. 03-09	13.30-15.30	geen	OC Klarwater	seizoen
Reflavour Textiel-atelier	Di. Do	09.00-12.30	geen	Idea	seizoen

Educatie Computer cursussen

	START	TIJD	PRIJS €	LOCATIE	AANTAL LESSEN
Computerinloop	Di.	09.30-11.30	afhankelijk van tijdsinvestering	OC De Klarinet	doorlopend vrije inloop
Computer basiscursus		aanmelden	afhankelijk van tijdsinvestering	OC De Klarinet	in overleg
Computer Windows 10		aanmelden	afhankelijk van tijdsinvestering	OC De Klarinet	in overleg
Computer Internet-email		aanmelden	afhankelijk van tijdsinvestering	OC De Klarinet	in overleg
Internetbankieren	individueel thuis	aanmelden	afhankelijk van tijdsinvestering	OC De Klarinet	in overleg
Korte trajecten vanuit uw vraag		aanmelden	afhankelijk van tijdsinvestering	OC De Klarinet	in overleg
Workshop Tablet- I Pad		aanmelden	afhankelijk van tijdsinvestering	OC De Klarinet	in overleg
Workshop Tablet- Android		aanmelden	afhankelijk van tijdsinvestering	OC De Klarinet	in overleg
Leren werken met de digitale overheid		aanmelden	20,00	OC De Klarinet i.s.m. Idea en SJI	4
Leren werken met computer/ start Windows 10		aanmelden	25,00	OC De Klarinet i.s.m. Idea en SJI	10

Educatie cursussen

	START	TIJD	PRIJS €	LOCATIE	AANTAL LESSEN
Engels conversatie	Di.18-09	14.00-15.30	35,50	OC Klarwater	10
Filosofiekring 1	Do. 13-09 <small>2e week vd maand</small>	14.00-16.00	103,00	OC Klarwater	10
Filosofiekring 2	Do. 04-10	14.00-16.00	103,00	OC Klarwater	10
Franse conversatie	Di. 11-09	13.30-15.00	148,00	OC De Klarinet	25
Levensverhaal schrijven info uur	Do. 11-10	09.30-10.30	geen	OC Klarwater	1
Levensverhaal schrijven	Do. 01-11	09.30-10.30	140,50	OC Klarwater	11 <small>elke 2 weken</small>
Leeskring	Ma.	09.30-11.30		OC De Drie Eiken	8 <small>per jaar</small>
Spaans conversatie niveau B1	Ma. 01-10	11.00-12.30	88,50	OC Klarwater	12
Spaans niveau A 2	Ma. 01-10	13.00-14.30	88,50	OC Klarwater	12
Italiaans	Wo. 19-09	13.00-14.30	36,00	OC Klarwater	10
Italiaans	Wo. 19-09	15.00-16.30	36,00	OC Klarwater	10
Workshop Positief Ouder worden	Wo. -09	14.00-16.00	25,00	OC De Klarinet	4
Workshop Positief Ouder worden	Di. 02-10	14.00-16.00	25,00	OC Klarwater	4

De SWOS ... omdat u zo lang mogelijk thuis wilt wonen.

Opmerking voor de drukker, start van zinnen op volgende regel.

Informatie en advies Ouderenadviseur

De ouderenadviseur is een deskundige medewerker die zelfstandig wonende ouderen, en mensen uit hun directe omgeving, helpt bij allerlei vragen op het gebied van wonen, welzijn en zorg. De ouderenadviseur helpt u om uw vragen of problemen op een rijtje te zetten. Daarna zoekt u samen naar oplossingen die bij uw situatie passen. De ouderenadviseur kan u ondersteunen in de contacten met andere instanties. De ouderenadviseur werkt onafhankelijk en is verplicht om uw privacy te beschermen.

U wilt een gesprek met de ouderenadviseur?

Belt u dan 035 602 36 81 op maandag tussen 9.00 en 10.00 uur. De ouderenadviseur houdt op dat moment een telefonisch spreekuur. Belt u op een ander tijdstip, dan wordt u teruggebeld door de ouderenadviseur. Zij maakt met u samen een afspraak voor een gesprek thuis of elders.

Ook via email kunt u in contact komen met de ouderenadviseur, het e-mailadres is ouderenadviseur@swos.nl

Aan een gesprek met de ouderenadviseur zijn voor u geen kosten verbonden.

Seniorenconsulenten

De seniorenconsulenten geven ondersteuning bij financiële vragen, vullen formulieren in en bieden hulp bij de administratie thuis. Tel: 035 602 79 97; info@swos.nl

Praktische hulp thuis Maaltijden thuis

Als u niet zelf de boodschappen kan doen en kan koken kunt u gebruik maken van koelvers maaltijden die 4 maal per week thuis worden bezorgd of van vriesvers maaltijden die wekelijks bij u thuis worden afgegeven. Kunt u zelf de magnetron niet bedienen dan bestaat de mogelijkheid om dagelijks warme maaltijden te krijgen. Tel: 035 588 53 88; maaltijden@swos.nl

Personenalarmering

Woont u alleen, bent u bang om te vallen of heeft u snel noodzakelijk hulp nodig, vraag voor uw veiligheid een personenalarmering aan. Wij hebben alarmering die zowel thuis als buitenhuis via gps werkt. Tel: 035 601 41 14; info@swos.nl

Klusjesdienst

Heeft u kleine technische klusjes in en om de woning?

Tel: 035 602 36 81; info@swos.nl

Seniorenbus

Wilt u naar de winkel, op bezoek bij vrienden of ontmoetingscentrum in Soest of Soesterberg? De seniorenbus brengt u van deur tot deur.

Tel: 035 601 91 90; seniorenbus@swos.nl

Tuinconciërge

Heeft u een kleine tuin en kunt u die zelf niet meer onderhouden? Geeft u op voor de tuinconciërge, maximaal 5 keer per jaar. Tel: 035 602 36 81; info@swos.nl

Buurtkamer De Klarinet

Van maandag tot en met vrijdag kunt u naar de Buurtkamer De Klarinet, een plek waar u zich kan ontspannen en inspannen. Samen eten tussen de middag, meedoen met allerlei activiteiten. Bedoelt voor iedereen die zo lang mogelijk thuis wil wonen en extra ondersteuning wil om dit te bereiken, voor mensen met lichte geheugenproblemen, niet-aangeboren hersenletsel en voor mensen die meer contacten willen. U kunt gewoon eens langs lopen om kennis te maken. Contact? Bel 06 100 095 32.

Ouderenadviseur Vereenzaming

Onze medewerker luistert en bespreekt met u knelpunten rond eenzaamheid en verlies en onderzoekt met u de mogelijkheden voor verwerking van problemen of zoekt met u naar nieuwe netwerken. Email naar samentegeneenzaamheid@swos.nl

Voorkomen van vereenzaming

Door middel van diverse activiteiten kunt u uw contacten uitbreiden, eenzaamheid doorbreken en door uw inzet het leven veraangenamen.

Adviseur Tijdsbesteding

Heeft u verschillende interesses, en weet u niet meer hoe u deze thuis op kan pakken? De adviseur tijdsbesteding denkt met u mee in praktische oplossingen en heeft handige tips hoe u thuis een leuke dag invulling heeft die bij u past. Email naar seniorengoach@swos.nl of bel 06 40 97 79 84.

Beweegmakelaar

Bent u bang om te vallen? Is uw mobiliteit verminderd? Wilt u uw conditie verbeteren en uw zelfvertrouwen op straat verhogen? Neem contact op met de beweegmakelaar en vraag om advies. beweegmakelaar@swos.nl of 06 40 76 6 83.

Beweegmakelaar aangepast sporten
Hebt u een handicap of beperking en wilt u aangepast sporten? Maak een afspraak. beweegmakelaar.as@swos.nl of 06

Vriendschappelijk huisbezoek,
Huisbezoek van vrijwilliger die regelmatig thuis komt. vrijwilligersthuis@swos.nl of bel 035 602 36 81.

Seniorenrestaurant, op maandagmiddag kunt u samen met anderen eten in het restaurant en nieuwe contacten aangaan.

Sociëteit 70+, elke donderdagmiddag een gezellige uitgaansplek voor 70-plussers in OC De Klarinet. Telefonisch aanmelding bij de ouderenadviseur vereenzaming. Tel: 035 602 36 81. E-mailen kan ook naar samentegeneenzaamheid@swos.nl

Mantelzorgers
Mantelzorgondersteuning Zorgloket
tel: 035 609 31 55

Individuele ondersteuning
Onze medewerker kan bij u thuis u ondersteunen bij het mantelzorgen. Zij denkt met u mee over hoe om te gaan met uw partner, wat zijn de mogelijkheden voor steun; hoe vraagt u steun voor uzelf en alle andere vragen die u bezig houden. Tel: 035 60 23 681; hulpthuis@swos.nl

Vrijwillige hulp thuis voor mantelzorgers
Deskundige vrijwilligers nemen uw taken tijdelijk over als aanvulling op de

professionele zorg, of ter ondersteuning van u als mantelzorger in de thuissituatie. Onze medewerker onderzoekt met u de vraag en zoekt naar een vrijwilliger die zo goed mogelijk past bij uw situatie. Informatie en/of aanmelding op dinsdag tot en met vrijdag. Tel: 035 60 23 681; vrijwilligersthuis@swos.nl

Lotgenotengroepen

De medewerker biedt lotgenotengroepen voor partners, familie en andere naasten van mensen met dementie en chronisch zieken. Er zijn twee groepen voor partners/familie van mensen met dementie en één groep voor partners van chronisch zieken. Informatie en/of aanmelding op dinsdag tot en met donderdag. Tel: 035 60 23 681; hulpthuis@swos.nl

Dementie **Vrijwillige hulp thuis voor mensen met dementie**

Een vrijwilliger komt thuis bij mensen met geheugenproblemen voor rust, afleiding en structuur. Informatie op dinsdag. Tel: 035 60 23 681; hulpthuis@swos.nl

Casemanagers dementie
Hebt u vragen of zorgen rond dementie, geheugenproblemen of verwardheid? Bel dan naar casemanager dementie. Tel: **035 548 59 16**; casemanagers@ketenzorgdementiebaarn-soest.nl

Inspirator dementievriendelijke samenleving
Wij vinden een samenleving waar iedereen zich welkom voelt en mee kan doen belangrijk. Daarom gaan we voor de dementievriendelijke samenleving. In de Ontmoetingscentra, de winkels en op straat. www.samendementievriendelijk.nl

Vrijwilligerswerk
U bent welkom als vrijwilliger. Om maaltijden rond te brengen, klusjes thuis te doen, informatie te geven als seniorenvoorlichter, actief te zijn in een ontmoetingscentrum. Er is vrijwilligerswerk dat u alleen doet of in teamverband. Vrijwilligerswerk is leerzaam en gezellig. U leert andere mensen kennen, want vrijwilligerswerk doe je samen.

Door uw vrijwilligerswerk kunnen mensen langer thuis wonen, hebben ze meer contacten en daardoor een prettiger leven.

U bent verzekerd tijdens uw werkzaamheden. U krijgt een onkosten vergoeding en begeleiding of scholing als dit gewenst is.

Hebt u interesse? Vraag om een oriënterend gesprek.

Tel: **035 602 36 81**; info@swos.nl

Giften en legaten

Wilt u een gift geven aan de SWOS of het werk van de SWOS financieel steunen?

Dat kan door eenmalige en of structurele bijdrage of door een legaat te schenken aan de vrienden van de SWOS rekeningnummer NL49 RABO 03799.17.521.

De SWOS en de Vrienden van de SWOS zijn een ANBI instelling.

Giften zijn aftrekbaar bij de belastingaangifte.

Opmerkingen over de achterkant

openingstijden van 8.30-13.30 uur
spatie tussen telefoonnummer

Tekst gelijk aan stichting welzijn
ouderen soest

Uitlijnen links en rechts